



年明け早々に再び緊急事態宣言が出され、学校生活にも制限が加わりました。自由に生活ができない中で、皆さんはどのように過ごしているのでしょうか？目の前にある当たり前に感謝をし、日々の小さな出来事に幸せを感じながら生活したいですね。今年度も残り2ヶ月です。クラスや学年の友達、先生との関わりの一つ一つを大切にしてください。そして何より、健康第一！自分の体調にも気を遣ってくださいね。

ストレスと上手に向き合おう！

色々と不安が多い日々が続いています。皆さん少なからず、「ストレス」を感じながら生活していませんか？

ストレスとは、『こころを感じるプレッシャー』のことです。テスト前などは多少のストレスがあった方が、集中力ややる気が高まるという良い面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続くと、こころだけでなく、体の調子も悪くなることがあります。ストレスと上手に付き合うことで、病気を予防することはもちろん、充実した生活にもつなげていきましょう！

ストレスを感じやすい状況

★試験、宿題、
人前での発表がある



★友達や家族と
けんかをしたり、
もめている

自粛生活が続く今も
これに当てはまります。

★生活環境が変わった



★ペットや大切な人が
病気になったり、
亡くなったりした

ストレスのサイン～あなたはいくつ当てはまりますか？～

★こころのサイン	チェック	★体のサイン	チェック
①不安や緊張が高まり、イライラしたり 怒りっぽくなる		①肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが 出る	
②ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き 出したりする		②寝付きが悪くなり、夜中や朝方に目が 覚める	
③気分が落ち込んで、やる気がなくなる		③食欲がなくなって食べられなくなったり 逆に食べ過ぎてしまう	
④人付き合いが面倒になって、避けるよう になる		④下痢や便秘になる	
		⑤めまいや耳鳴りがする	

★頑張っているときこそ、ストレスに気が付きにくくなっています。早めにストレスに気づき、適切に休むことが、こころと体の健康には大切。裏面にはセルフケアについて載せています♪



こころと体のセルフケア～自分に合った方法を見付けよう！～

参考文献

厚生労働省「こころもメンテしよう」
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

体を動かす



★運動にはネガティブな気持ちを発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える効果があります。軽いランニングやサイクリング、ダンスが特に効果的です。外出自粛が続きますが、家の周りを走ったり、散歩をしてみるのも良いですね。

★書くことの効果は主に2つ。①今抱えている悩みを客観的に見ることで焦りが和らぎ、落ち着いて物事を考えることができる。②それまで思い付かなかった選択肢に気付くことができる。ノートに書くのもOK！スマホやパソコンに打ち込むのもOK！

今の気持ちを書いてみる



腹式呼吸を繰り返す



★呼吸の基本は『ちゃんと吐く』こと。頭の中で「1、2、3」とゆっくり数えながら口から息を吐き出しましょう。そして同じように3秒数えながら鼻から息を吸い込みます。これを5～10分続けます。リラックスしながらやってみましょう！

★悩みを抱えていると、自分の欠点ばかりに目が行きがち。でも実際は、悩み以外では上手くやれていることもあるはず。その『できていること』の方に目を向けましょう。そして、理想の自分を思い浮かべ、その理想に近付くための小さな目標を立てましょう。一つずつスモールステップで進んでいくことが大切です。できたときには自分を褒めることも大事なことですよ。

「なりたい自分」に目を向ける



音楽を聴く 歌を歌う



★「音楽」は、ごく自然に人のこころと体を癒やしてくれます。そのときの気分に合わせて曲を選びましょう。ポイントは、ゲームやスマホをやり「ながら」ではなく、ただ音楽を聴くことに集中すること。また、歌を歌うと自然と呼吸が深くなるので、ストレス発散にもつながります。

★「笑い」はこころを軽やかにして、辛い日々を乗り越える力をくれます。失敗したときは、自分を責めるのではなく、失敗を認め、笑い飛ばすくらいの気持ちが大事。

失敗したら笑ってみる



～感染症対策をもう一度見直しましょう！～

新型コロナウイルス感染症が発生してから1年が経過しました。手洗いやマスクの着用、3密の回避などの対策も習慣化してきたと思います。しかし、「慣れ」からおろそかになっていることはありませんか？

授業前後の手洗い、授業後の教室の換気、ソーシャルディスタンス…これらをもう一度見直し、上水中全体でこの冬を乗り越えましょう！

